

## **Peningkatan Pengelolaan Emosi pada Siswa Sekolah melalui Layanan Psikoedukasi di SDN 3 Buntao Kabupaten Toraja Utara**

**Imron Burhan<sup>1</sup>, Musfirah<sup>2</sup>, Emmi Azis<sup>3</sup>, Naufal Qadri Syarif<sup>4</sup>, Miftahul Jannah<sup>5</sup>**

<sup>1,2,4,5</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

*Received : 6 Mei 2026, Revised : 16 Mei 2026, Published : 20 Mei 2026*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Imron Burhan

**E-mail:** [imron.burhan@unm.ac.id](mailto:imron.burhan@unm.ac.id)

### **Abstrak**

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada siswa sekolah dasar melalui layanan psikoedukasi di SDN 3 Buntao, Kabupaten Toraja Utara. Siswa sekolah dasar merupakan kelompok rentan yang berisiko mengalami gangguan emosi, terutama dalam menghadapi berbagai kondisi lingkungan dan sosial yang menantang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21–22 Juli 2025 dengan melibatkan siswa dan guru melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan refleksi. Tahap persiapan meliputi asesmen kebutuhan psikologis siswa serta penyusunan materi psikoedukasi yang berbasis pada prinsip perkembangan anak dan budaya lokal Toraja. Tahap pelaksanaan dilakukan secara partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, permainan emosi, storytelling, dan aktivitas reflektif yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi siswa. Tahap refleksi dilaksanakan secara kolaboratif bersama guru untuk mengevaluasi perubahan perilaku serta merancang tindak lanjut di kelas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi, penurunan tingkat kecemasan, serta munculnya respons emosional yang lebih adaptif dalam aktivitas sehari-hari di sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi pada siswa sekolah dasar.

**Kata kunci** - psikoedukasi, pengelolaan emosi, siswa sekolah dasar, intervensi berbasis sekolah

### **Abstract**

This community service program aimed to improve emotional regulation among elementary school students through psychoeducational services at SDN 3 Buntao, North Toraja Regency. Elementary school students are a vulnerable group with a high risk of experiencing emotional disturbances, particularly when facing challenging environmental and social conditions. The program was conducted on 21–22 July 2025 and involved students and teachers through three stages: preparation, implementation, and reflection. The preparation stage included an assessment of students' psychological needs and the development of psychoeducational materials based on child development principles and local Torajan culture. The implementation stage was carried out participatively through interactive lectures, discussions, emotional games, storytelling, and reflective activities aimed at enhancing students' emotional regulation skills. The reflection stage was conducted collaboratively with teachers to evaluate behavioral changes and design follow-up actions in the classroom. The results showed improvements in students' ability to recognize and manage emotions, reduced anxiety levels, and more adaptive emotional responses in daily school activities. These findings indicate that psychoeducational services are an effective approach to improving emotional management among elementary school students.

**Keywords** - psychoeducation, emotional regulation, elementary school students, emotional management, school-based intervention

**How To Cite :** Burhan, I., Musfirah, M., Azis, E., Syarif, N. Q., & Jannah, M. (2026). Peningkatan Pengelolaan Emosi pada Siswa Sekolah melalui Layanan Psikoedukasi di SDN 3 Buntao Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 832 - 836. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i3.4371>  
**Copyright** ©2026 Imron Burhan, Musfirah Musfirah, Emmi Azis, Naufal Qadri Syarif, Miftahul Jannah

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan tingkat kerawanan bencana alam yang tinggi, seperti gempa bumi, banjir, dan tanah longsor. Letak geografis Indonesia yang berada pada pertemuan tiga lempeng tektonik utama, yaitu Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik, menjadikan wilayah ini memiliki risiko bencana yang signifikan (Kusumawati et al., 2025). Dampak bencana tidak hanya terbatas pada kerusakan fisik dan material, tetapi juga berdampak besar terhadap kondisi psikologis masyarakat, khususnya anak-anak.

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak psikologis, karena masih berada dalam tahap perkembangan emosi dan kognitif. Berbagai kondisi lingkungan dan sosial yang menantang dapat memicu munculnya reaksi emosional seperti kecemasan, ketakutan berlebih, kesedihan, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan motivasi belajar (Puspitarini & Hanif, 2019). Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan psikososial anak.

Pengelolaan emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan psikologis anak. Pengelolaan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi (Hasanudin et al., 2019). Anak yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, beradaptasi dengan lingkungan, serta menunjukkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan sekolah.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada anak adalah melalui layanan psikoedukasi. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman serta keterampilan kepada individu dalam mengelola respons emosional dan meningkatkan fungsi adaptif (Gati et al., 2024). Dalam konteks pendidikan dasar, layanan psikoedukasi perlu dirancang secara sederhana, menarik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak, sehingga mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, pendekatan psikoedukasi kontekstual yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal menjadi penting untuk meningkatkan kebermaknaan intervensi. Budaya lokal dapat menjadi sumber pembelajaran yang dekat dengan pengalaman anak, sehingga memudahkan proses internalisasi nilai dan keterampilan. Nilai-nilai budaya masyarakat Toraja, seperti gotong royong, kebersamaan, penghargaan terhadap tradisi, dan solidaritas sosial, dapat menjadi landasan dalam membentuk kemampuan pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan yang relatif aman dan mendukung bagi perkembangan anak. Guru dapat berperan sebagai figur pendukung dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi melalui kegiatan pembelajaran dan interaksi sehari-hari (Khaerunnisa et al., 2024). Namun, pada praktiknya, masih banyak sekolah yang belum memiliki program dukungan psikologis yang terstruktur bagi siswa.

SDN 3 Buntao merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Toraja Utara yang menghadapi berbagai tantangan dalam aspek perkembangan emosional siswa. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pengelolaan emosi siswa melalui layanan psikoedukasi berbasis konteks budaya lokal, sebagai pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam mendukung perkembangan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

## **METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 3 Buntao, Kabupaten Toraja Utara, pada tanggal 21–22 Juli 2025. Peserta kegiatan berjumlah sekitar 50 siswa sekolah dasar yang terdiri dari kelas 4 hingga kelas 6, dengan dukungan guru sebagai fasilitator kegiatan. Metode yang digunakan adalah layanan psikoedukasi berbasis kelompok dengan pendekatan partisipatif.

Pelaksanaan program dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan refleksi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, melakukan asesmen awal terhadap kondisi emosional siswa melalui observasi dan diskusi dengan guru, serta menyusun modul psikoedukasi. Materi disusun dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar serta mengintegrasikan unsur budaya lokal Toraja.

Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa sesi psikoedukasi yang meliputi pengenalan emosi dasar, latihan mengenali dan mengekspresikan emosi, teknik sederhana pengelolaan emosi seperti pernapasan dan relaksasi, serta kegiatan yang mendukung pengembangan sikap positif melalui storytelling, permainan kelompok, dan refleksi harapan masa depan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, dokumentasi kegiatan, serta refleksi lisan dari siswa dan guru.

Tahap refleksi dilakukan pada akhir kegiatan untuk mengevaluasi perubahan perilaku dan respons emosional siswa. Guru dilibatkan dalam diskusi untuk merumuskan strategi tindak lanjut agar layanan psikoedukasi dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilaksanakan sebelum kegiatan utama pada tanggal 21–22 Juli 2025. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan diskusi awal dengan kepala sekolah dan guru SDN 3 Buntao untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa, khususnya terkait kondisi emosional mereka. Hasil diskusi menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami rasa takut, kecemasan, serta penurunan motivasi belajar, terutama dalam menghadapi situasi lingkungan yang menantang.

Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun materi psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan kemampuan pengelolaan emosi. Materi dirancang dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan aktivitas yang menarik, seperti permainan, storytelling, dan diskusi ringan, sehingga mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua hari, yaitu pada tanggal 21–22 Juli 2025, dalam suasana yang interaktif dan suportif. Pada sesi awal, siswa diajak untuk mengenali berbagai jenis emosi melalui media visual dan permainan ekspresif. Fasilitator membantu siswa memahami bahwa emosi seperti takut dan sedih merupakan hal yang wajar dan alami.



**Gambar 1.**

Pelaksanaan Layanan Psikoedukasi pada Siswa

Pada sesi berikutnya, siswa dilatih menggunakan teknik sederhana dalam pengelolaan emosi, seperti pernapasan dalam, relaksasi, serta mengekspresikan perasaan melalui gambar. Kegiatan ini membantu siswa menyalurkan emosi secara lebih sehat dan adaptif. Selain itu, kegiatan juga diarahkan untuk menumbuhkan sikap positif melalui storytelling dan permainan kelompok yang mendorong siswa untuk mengungkapkan harapan dan tujuan mereka. Siswa tampak lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri dan menunjukkan sikap yang lebih positif selama kegiatan berlangsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesiapan dan kesehatan mental anak (Azhar et al., 2024; Maulana et al., 2025).

### **Tahap Refleksi**

Tahap refleksi dilakukan bersama guru dan siswa pada akhir kegiatan. Guru menyampaikan bahwa siswa terlihat lebih tenang, ceria, dan mampu mengelola emosinya dengan lebih baik. Selain itu, guru juga semakin menyadari pentingnya peran sekolah dalam memberikan dukungan psikologis secara berkelanjutan kepada siswa.

Hasil refleksi ini menunjukkan bahwa layanan psikoedukasi tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi siswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran guru akan pentingnya dukungan psikologis di lingkungan sekolah.

### **KESIMPULAN**

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 21–22 Juli 2025 di SDN 3 Buntao berhasil meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa sekolah dasar. Melalui layanan psikoedukasi yang partisipatif dan berbasis nilai budaya lokal, siswa mampu mengenali serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Program ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis sekolah merupakan pendekatan yang efektif dan relevan dalam mendukung perkembangan psikologis siswa, serta layak untuk dikembangkan secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar program psikoedukasi serupa dapat dilaksanakan secara rutin dan terintegrasi dalam kegiatan sekolah untuk mendukung perkembangan emosional siswa secara berkesinambungan. Guru juga diharapkan dapat melanjutkan penerapan strategi sederhana pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran sehari-hari sehingga siswa memperoleh pendampingan yang konsisten. Selain itu, keterlibatan orang tua perlu ditingkatkan agar dukungan terhadap perkembangan emosional anak tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azhar, W. A., Safariyah, E., & Makiyah, A. (2024). Pengaruh edukasi kesiapsiagaan bencana melalui metode video animasi terhadap pengetahuan siswa. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 79–85.
- Gati, N. W., Pujiyanto, J. S., & Arifin, M. Z. (2024). Pemberdayaan guru dalam pendampingan psikologis anak pasca bencana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 106–111.
- Hasanudin, H., Arief, Y. S., Kurnia, I. D., & Kusumaningrum, T. (2019). Gambaran resiliensi anak usia sekolah pasca bencana Gunung Kelud. *Pedimaternal Nursing Journal*, 5(1), 43–48.
- Khaerunnisa, F. S., Hanum, A. A., Andini, F. J., & Rahma, Y. (2024). Resiliensi siswa sekolah dasar pada pembelajaran pasca gempa bumi melalui pembiasaan ice breaking. *Dharma Publika: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 7(1), 74–81.
- Kusumawati, E., Noviekayati, I., Rini, R. A. P., & Mustikawati, A. E. (2025). Pelatihan tanggap bencana, terapi menulis ekspresif dan relaksasi sebagai upaya penurunan kecemasan anak pasca bencana tanah longsor. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional*, 5(6), 1–9.

- Maulana, A. F., Rahayu, M. S., & Utariningsih, W. (2025). Pengaruh video animasi terhadap kesiapsiagaan bencana gempa bumi pada siswa sekolah dasar. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(3), 67–74.
- Puspitarini, Y., & Hanif, M. (2019). Using learning media to increase learning motivation in elementary school. *Anatolian Journal of Education*, 4(2), 53–60.
- Salam, A., & Syamsidar. (2021). Pendampingan psikologis anak usia dini pasca bencana. *Early Childhood Education Indonesian Journal*, 3(2), 112–120.
- Sari, R. L., Herdiana, I., & Lakoro, R. (2025). School-based disaster psychoeducation to improve student preparedness in hydrometeorological disasters. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 190–200.
- UNICEF. (2020). *Psychological first aid for children in emergencies*